

Presencia PLENA

Modelo
**Somos
Familia**
FUNDACIÓN paniamor

CRÉDITOS

Fundación PANIAMOR; PROCTER&GAMBLE, Alianza Empresarial para el Desarrollo; Ministerio de Educación Pública

San José, Costa Rica.
Segunda Edición, 2020

Presencia Plena

Desarrollo Metodológico:

Marcela González Coto y Nayuribe Sáenz Cubillo.

Coordinación y Edición Técnica:

Marcela González Coto.

Diseño Pedagógico:

Nayuribe Sáenz Cubillo.

Diagramación, Diseño Gráfico e Ilustración:

Minor Loaiza Vargas.

Este es un recurso didáctico que forma parte de la Caja de Herramientas del Modelo Somos Familia y además integra la experiencia generada en el Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Estos modelos han sido contruidos gracias a la cooperación del Ministerio de Educación Pública, Procter & Gamble y la Alianza Empresarial para el Desarrollo (AED). Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: Fundación PANIAMOR. (2020). Presencia Plena. Modelo Somos Familia. San José, Costa Rica.

El ser humano tiene una capacidad enorme para la compasión y para la empatía. Convertir ese potencial en realidad supone un gran reto en estos tiempos tan turbulentos, pero quizá sea tan sencillo como sintonizar con nosotros mismos de uno en uno, mente a mente, relación a relación y momento a momento. .

-Daniel Siegel

Presencia PLENA

La **Presencia Plena** es una práctica que nos invita a centrar intencionalmente nuestra atención en el mundo interno (propio y el de las personas que nos rodean), es decir enfocarnos en la riqueza de los pensamientos, sentimientos y necesidades que experimentamos en el momento presente.

Al aplicar esta práctica a la crianza, esta se ve fortalecida, ya que propicia un estado de **sintonía emocional** entre las personas cuidadoras y las niñas y los niños, que potencia la construcción de **vínculos afectivos seguros**.

Uno de los momentos de crianza en el que podemos utilizar los principios y herramientas de la Presencia Plena es cuando acompañamos a las niñas y los niños a **desarrollar prácticas de higiene y salud**. La Presencia Plena nos ayuda a apagar el “piloto automático”, evitando fomentar el desarrollo de estas prácticas por imitación u obediencia, y por el contrario promoviendo que se adquieran de una forma **reflexiva**.

En este documento le invitamos a relacionarse con las niñas y niños desde la **curiosidad, apertura, aceptación y compasión**, como claves para aplicar la Presencia Plena mientras acompañamos a las niñas y los niños a desarrollar prácticas de higiene y salud.



Curiosidad

Me intereso por conocer, sin juicios, los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones que experimento en el momento presente, así como los de las niñas y los niños.



Apertura y aceptación

Me abro para recibir el momento presente. Acojo a las niñas y los niños en la etapa del desarrollo en la que se encuentran y con sus gustos, preferencias y condiciones particulares.



Compasión

Manifiesto afecto, cuidado y agradecimiento hacia mí y hacia las personas que me rodean. Valoro a las niñas y niños con sus limitaciones y potencialidades y les ofrezco un acompañamiento sensible.

¿Qué significa relacionarnos desde la curiosidad?

Desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud desde la **curiosidad**

El Enfoque de presencia plena propone prestar atención a nuestro propio mundo interno con curiosidad, en lugar de juicios y procurando mantenernos en el momento presente. A la vez, al aplicar este principio a la crianza, se propone mostrar interés genuino por conocer los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones de las niñas y los niños con quienes nos relacionamos.

Beneficios

Estar más presentes y tomar decisiones conscientes al conectar con los sentimientos, necesidades y sensaciones propias.

Llegar a **conocer verdaderamente a las niñas y niños** con quienes nos relacionamos, apartando juicios y expectativas, para conectar con sus pensamientos, sentimientos y necesidades.

Construir **vínculos afectivos seguros y empáticos, que serán la base** para que las niñas y los niños exploren con autonomía y confianza el mundo que les rodea y así desarrollen prácticas reflexivas de higiene y salud.

Crear un estado de sincronía emocional con las niñas y los niños, que les ayuda a percibir como satisfechas sus necesidades de **escucha, comprensión y seguridad**.

Identificar las **habilidades para la vida** que las niñas y los niños necesitan desarrollar para incorporar a sus vidas prácticas reflexivas de higiene y salud.



Sin curiosidad

Nos concentramos en el **bueno mal comportamiento**, el cual está dictado desde la lógica y necesidades de las personas adultas. Consideramos que se portó bien si obedeció todas las indicaciones, se levantó sin renegar, se bañó cuando le dijimos, se vistió rápido, se comió lo que le servimos y se lavó los dientes. Consideramos que se portó mal cuando se levantó con pereza, dijo que no quería ir al kínder, quería huevo frito en lugar de revuelto, pidió jugar un ratito más antes de lavarse los dientes.

Emitimos **juicios**. “¿Pero por qué esta chiquita nunca me hace caso?” “Este chiquito es un malcriado.” “Sólo se lava los dientes con la abuela, es que conmigo siempre se porta mal.” “Siempre que estamos tarde, dura mucho bañándose, como que lo hace al propio.” “No la puedo mandar al kínder sin peinar. ¡Van a decir que soy una mala mamá!”

Señalamos lo que las niñas o los niños **no hacen**. “Es que no se apura para alistarse.” “Si lo dejo hacerlo solo, no se baña bien.” “No le gusta lavarse los dientes.” “Nunca quiere peinarse.” “Los demás chiquitos ya hacen todo esto solos, pero ella no.”

Esperamos que las niñas y los niños reproduzcan prácticas de higiene y salud **automáticamente, por obediencia e incluso utilizando castigo físico y trato humillante**. “Métase al baño rápido o lo castigo.” “Si no se lava los dientes, se le van a caer.”



Con curiosidad

Prestamos atención a los **pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones propios y los de las niñas y los niños**. “Seguramente se siente cansada, igual que yo, porque anoche no dormimos bien.” “Debe sentirse abrumado, esta entrada al kínder es un cambio muy grande.” “Estoy preocupada, ando con los problemas de la oficina en la cabeza.” “Creo que ese cepillo de dientes es muy duro, la está lastimando, debe ser por eso que no quiere lavarse los dientes.”

Transformamos los juicios en **preguntas curiosas**. “¿Qué le pasa? ¿Cómo se estará sintiendo? Calmada, cómodo, emocionada, orgulloso, segura, curioso, frustrado, enojada, cansado, confundida, solo o abrumada. ¿Qué necesita?” Orden, expresión, claridad, escucha, apoyo, diversión, elección, comprensión o seguridad.

Identificamos las **habilidades para la vida** que las niñas y los niños necesitan desarrollar para realizar prácticas de higiene y salud. Por ejemplo: comprensión, toma de decisiones, autoconocimiento y creatividad.

Les acompañamos a descubrir con curiosidad cómo funciona el cuerpo y **el por qué y para qué** de diferentes prácticas de salud e higiene. “¿Por qué será importante bañarnos?” “¿Cómo huele la boca si no nos lavamos los dientes?” “¿Cómo se siente el pelo cuando usamos acondicionador?”

¡ Pongámoslo en práctica!



Destinemos 5 minutos del día para conectar con los **sentimientos y las necesidades propias**.

Comuniquemos, como estrategia de claridad y modelaje, nuestros sentimientos y necesidades de una forma asertiva y empática.

Si en algún momento notamos que la niña o el niño está incómodo, en lugar de emitir juicios, preguntémonos o preguntémosles: **¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?**

Modifiquemos la rutina pensando en las necesidades de las niñas y los niños. Por ejemplo, despertémoslos con **suficiente tiempo**, previendo que podrían sentirse cansados, distraídos o juguetones.

Pensemos en oportunidades para que **tomen decisiones**. Por ejemplo: ¿Qué quiere hacer primero, bañarse o lavarse los dientes? ¿Con cuál de estos juguetes se quiere ir a bañar, con el carrito o la bola? ¿Qué abrigo quiere llevar hoy, el negro o el verde?

Ideemos formas divertidas para que las niñas y los niños comprendan **el por qué y el para qué** de las prácticas de higiene y salud. Por ejemplo: explorar con una lupa los dientes, cantar canciones o leer libros relacionadas con el cuidado del cuerpo.

¿Qué significa relacionarnos desde la apertura y la aceptación?

Desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud desde la **apertura y aceptación**

El Enfoque de presencia plena nos invita a recibir con apertura los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones que experimentamos, momento a momento. Asimismo, promueve mantener una actitud de apertura para conocer a las niñas y los niños con quienes nos relacionamos, aceptando sus sentimientos, necesidades, gustos y habilidades en el presente.

Beneficios

Construir **espacios seguros** en donde no solo se respeta, sino que además se valoran los aportes de las niñas y los niños y se les motiva a manifestar con libertad sus gustos y preferencias; propiciando así que perciban sus necesidades de **aprecio, pertenencia y expresión** como satisfechas.

Promover la **autonomía de las niñas y los niños** al garantizar que las condiciones físicas y socioemocionales de los espacios en los que se desenvuelven sean acordes con su momento de desarrollo y condiciones particulares.

Reafirmarles a las niñas y los niños que los sentimientos, necesidades y sensaciones de todas las personas son válidas y deben ser respetadas. De esta manera se **promueve la autoconexión y la empatía**.

Aprender de las niñas y los niños, al valorar sus conocimientos y aportes como elementos irremplazables.



Sin apertura y aceptación

Creamos **expectativas rígidas** de cómo queremos que sean y se comporten las niñas y los niños, usualmente midiéndoles o comparándoles contra las personas adultas. “Tiene que comerse toda la comida.” “Ya debería dejar los pañales.” “No entiendo por qué no se queda quieta ni un segundo.”

Nos concentramos en **resultados**. Lo cual tiende a homogenizar a todas las niñas y los niños y nos lleva a perder de vista las habilidades necesarias para alcanzar esa meta, el valor del proceso (perseverancia) y el aprendizaje que se puede obtener de los errores. “Caminó antes del año.” “Todavía usa pañales.” “Come sola.”

Desvalidamos los sentimientos y necesidades de las niñas y los niños. Muchas veces con la intención de disminuir la angustia propia o la de las niñas y los niños, desvalidamos lo que están experimentando. “Eso no es nada, levántese, valiente.” “Por eso no se llora.”

Imponemos **nuestros gustos, preferencias y hasta las sensaciones**. “Cómase todo el brócoli, que está riquísimo.” “El cepillo de dientes verde es para usted y el rosado para su hermana.” “Póngase esta sueta porque está muy frío.” “Vaya ya al servicio, porque después se orina en los pantalones.”



Con apertura y aceptación

Recibimos a cada niña y cada niño con apertura, **demostrándole que se le aprecia por quien es en el presente y que forma parte de una comunidad**. “A algunas personas nos gusta la papaya, a otras no, ¿cuál es su fruta preferida?” “Hoy vamos a comer el plato preferido de Sofía: macarrones.”

Nos enfocamos en el **proceso** y garantizamos espacios para que las niñas y los niños desarrollen su autonomía. Podemos informarnos sobre las metas esperadas para las diferentes etapas del desarrollo, no para evaluar si la niña o niño las cumple, sino para acompañarle a alcanzarlas a su propio ritmo y según sus condiciones particulares.

Aceptamos y validamos los sentimientos y necesidades de las niñas y los niños. Luego, si es necesario podemos redirigir su comportamiento. “¿Se está sintiendo triste?” “Entiendo que usted quiere seguir jugando.” “¿Usted quería que su papá lo acompañara?”

Incentivamos a las niñas y los niños a **escuchar** las señales que emite su cuerpo y les damos espacios para que **expresen** sus gustos y preferencias, promoviendo el respeto a las diferencias. “¿Qué prefiere una manzana o una naranja?” “¿Cuál sueta se quiere llevar hoy, la azul o la roja?” “Cuando sienta ganas de ir al baño me avisa.”

¡ Pongámoslo en práctica!



Escuchemos las opiniones de las niñas y los niños y **demostrémosles que valoramos sus aportes**. Esto lo podemos hacer por medio de palabras o acciones. Por ejemplo: “¡Claro, podemos lavarnos las manos en el lavatorio cerca de la cocina! ¡Qué buena idea!”

Validemos los sentimientos y necesidades de las niñas y los niños. “Entiendo que ese programa le gusta mucho. Entonces podría ir a lavarse los dientes en el próximo anuncio.” “Noto que está incómoda, ¿me quiere contar qué es lo que está sintiendo?” “¿No le gustó ese fresco?, puede entonces tomar agua.”

Promovamos el **respeto por las diferencias** de gustos y preferencias. Por ejemplo, se puede contemplar dentro de cada menú un alimento que sepamos que le gusta a la niña o niño y permitirle servirse la cantidad que desee.

Escuchemos y aceptemos las señales del cuerpo que comunican las niñas y los niños. Esto quiere decir escuchar cuando una niña o niño dice que tiene hambre, o que ya está lleno, cuando necesita ir al baño, cuando tiene frío o calor, cuando algo le duele.

Construyamos ambientes físicos seguros y que promuevan la autonomía. Por ejemplo: colocar platos y vasos en estantes bajos para que las niñas y los niños puedan ayudar a poner la mesa o poner un banquito en el baño para que alcancen el lavatorio por sí solos.

¿Qué significa
relacionarnos
desde la
compasión?

Desarrollar prácticas reflexivas de higiene y salud desde la **compasión**

Desde el Enfoque de presencia plena la compasión se entiende como la intención de cuidar, de una misma o de otra persona, buscando que sus necesidades de comprensión, apoyo y aprecio se vean satisfechas. En el plano de las relaciones que establecemos con las niñas y los niños, esto implica atender sus necesidades, apoyarles para que desarrollen habilidades para la vida y demostrarles aprecio por quienes son en el presente.

Beneficios

Le hacemos saber a las niñas y los niños que son **personas valiosas, merecedoras de amor y respeto**, reconociendo que poseen tanto limitaciones, como cualidades y potencialidades.

Ayudamos a las niñas y los niños a desarrollar habilidades para la vida en ambientes cargados de afecto y juego, en los que se visualizan los **errores como oportunidades de aprendizaje**.

Evitamos las **luchas de poder y tenemos más disposición para atender las necesidades de las niñas y los niños**, cuando comprendemos que todo lo que hacen es su mayor esfuerzo por satisfacer sus necesidades.

Promovemos una **conexión con el cuerpo** desde la escucha, aceptación, disfrute y cuidado. Entendiendo además que existen muchos tipos de cuerpo y que en estas **diferencias podemos encontrar mucha riqueza**.



Sin compasión

Interpretamos los **comportamientos no deseados de las niñas y los niños como un ataque personal**, entrando en luchas de poder y creando resentimientos e indisposición. “Sólo conmigo se porta así de mal.” “Con el papá se va a dormir rapidito.” “Sólo a mí me hace estos berrinches.” “Apuesto que donde su abuela sí se comió toda la comida.”

Hacemos comentarios que **culpabilizan, etiquetan o comparan** a las niñas y los niños. “Si no se come toda la fruta, no se va a hacer grande.” “¡No sea cochina, lávese las manos antes de comer!” “Su hermano, que es menor que usted, se lava los dientes solo.”

Consideramos como mal comportamiento algunas conductas propias de la niñez, en consecuencia **regañamos o castigamos** a las niñas y los niños por estas acciones. “Debería dormirse solo, yo no quiero que sea un niño dependiente.” “Es que anda en un puro berrinche, es una malcriada.” “Si no se queda quedita la castigo.” “¿Cómo es posible que tenga que repetírselo tantas veces?”

Hacemos comentarios sobre el propio cuerpo o el cuerpo de otras personas, **basados en la apariencia**, comparándonos con un estándar de belleza. “No voy a comerme eso porque me engorda.” “¡Qué linda esa chiquita toda machita, parece una muñequita!”



Con compasión

Comprendemos que todo lo que hacen las niñas y los niños es su **mayor esfuerzo por satisfacer sus necesidades**, utilizando las herramientas que conocen y según su etapa de desarrollo. “Se siente segura conmigo, por eso dice lo que no le parece.” “Creo que le duele el estómago, por eso le está costando dormirse.” “En ese berrinche sacó la frustración de esta semana de tanto cambio.”

Enfrentamos con compasión el momento presente, reconociendo tanto las **limitaciones, como las cualidades y potencialidades** de las niñas y los niños. “Cada día está logrando hacer más cosas sola cuando se alista para dormir, ¿se siente orgullosa de todo lo que ha logrado?”

Acompañamos y apoyamos a las niñas y los niños en el proceso de desarrollar habilidades para la vida. Garantizamos que este **acompañamiento se dé desde el afecto e incorporando elementos lúdicos**. “¿Quiere que leamos juntas un cuento antes de ir a dormir?” “¿Quiere un beso de buenas noches?” “¿Cuál es la canción que le gusta para lavarse los dientes?”

Valoramos nuestro cuerpo por **lo que nos permite disfrutar** y posicionamos las prácticas de higiene y salud como estrategias de cuidado. “Prefiero comerme esta manzana que esa galleta, es que la manzana sí me nutre.” “Me voy a dormir temprano, para que mi cuerpo pueda reponerse.”

¡ Pongámoslo en práctica!



Si la niña o niño realiza alguna conducta no deseada, procure identificar la necesidad detrás de esa conducta (ej. “Si en lugar de irse a dormir, sale del cuarto a jugar, necesidad de diversión y tranquilidad.” “Si no guarda los juguetes, necesidad de apoyo.”). Esto nos puede ayudar a **conectar con momentos en los que hemos tenido la misma necesidad** y de esta manera acercarnos con mayor compasión.

Aprovechemos los tropiezos y **errores como oportunidades de aprendizaje**. Si el error fue de la niña o el niño, evite culpabilizarlo, en cambio ideen juntos formas de enfrentar la situación en el futuro. Si el error fue suyo, pida perdón de una forma genuina.

Erradiquemos los castigos y las humillaciones como estrategias para que las niñas y los niños realicen prácticas de higiene y salud; por el contrario, propiciemos que las incorporen como **actos de cuido y disfrute**. Por ejemplo, en lugar de decir “si no se lava los dientes no puede salir a jugar”, puede decir “lavémonos los dientes para que salga a jugar con un aliento fresco”.

Promovamos espacios de **agradecimiento por lo que el cuerpo nos permite disfrutar**, puede motivar este tipo de conversaciones durante la cena o antes de irse a dormir. Además, cuide los mensajes que usted envía sobre el cuerpo, así como los que las niñas y los niños reciben por otros medios (ej. televisión, música, libros).

Presencia PLENA

Modelo

Somos
Familia

